

学校编码: 10384

分类号_____密级_____

学号: B200305013

UDC _____

廈門大學

博 士 学 位 论 文

内丹生命哲学研究

A Study on Neidan Philosophy of Life

沈 文 华

指导教师姓名: 詹 石 窗 教授

郭 金 彬 教授

专 业 名 称: 哲 学

论文提交日期: 2006 年 4 月

论文答辩日期: 2006 年 6 月

学位授予日期: 2006 年 月

答辩委员会主席: _____

评 阅 人: _____

2006 年 4 月

厦门大学学位论文原创性声明

兹呈交的学位论文，是本人在导师指导下独立完成的研究成果。本人在论文写作中参考的其他个人或集体的研究成果，均在文中以明确方式标明。本人依法享有和承担由此论文产生的权利和责任。

声明人（签名）：

年 月 日

厦门大学学位论文著作权使用声明

本人完全了解厦门大学有关保留、使用学位论文的规定。厦门大学有权保留并向国家主管部门或其指定机构送交论文的纸质版和电子版，有权将学位论文用于非赢利目的的少量复制并允许论文进入学校图书馆被查阅，有权将学位论文的内容编入有关数据库进行检索，有权将学位论文的标题和摘要汇编出版。保密的学位论文在解密后适用本规定。

本学位论文属于

- 1、保密（ ），在 年解密后适用本授权书。
- 2、不保密（ ）。

（请在以上相应括号内打“√”）

作者签名：

日期： 年 月 日

导师签名：

日期： 年 月 日

厦门大学博硕士论文摘要库

论文摘要

内丹学是生命研究领域一种十分独特的生命哲学形式。作为道家 and 道教文化的精粹，它是千百年来中国人不懈探索宇宙自然、人体生命奥秘的结晶，代表了道家道教的真正精神和最高品位。在对生命存在（生命现象）、生命本质和生命意义的思考、体验和实践过程中，内丹学形成了具有本体论、方法论和认识论的完整理论体系。

本文立足于传统内丹理论，秉承了内丹学寓道于术、以术体道的宗旨。全篇在“穷理”、“尽性”、“至命”、“悟真”、“参同”、“合道”的线索中展开论述，生命能量的提高和自我觉醒的加深是上述过程内在的依据和动力。这些内容涵盖了内丹道和内丹术的主要方面。作为寻求生命真我、实现生命超越的方法和技术，内丹术是一个技术层面的工夫系统，包括了从炼精化气、炼气化神、炼神还虚到还虚合道不断提高升华的阶段和过程。性命双修是内丹的核心，性命合一则是从内丹之“有”入道之“虚”的起承转合点。内丹道体现为宇宙的本原本体和最高原则。作为有情有信的客观存在，其“独立而不改，周行而不殆”，是不断引导生命提升的力量。文中，对“性”“命”的真正表象、真我与天地沟通的通道、生命本质等问题的阐述，是对内丹真谛的重新发掘或新的领会。

在传统的继承中，本文还积极尝试与现代哲学、科学和宗教的对话，学习、借鉴和吸收它们的长处，努力实现内丹学现代形式的转换，使之成为可以被现代人理解和实践的生命哲学。

总之，内丹生命哲学不仅是生命实现自我（真我）的哲学，也是生命的超越学。

关键词：内丹； 生命哲学

厦门大学博硕士论文摘要库

ABSTRACT

The study on Neidan, is a unique form of life philosophy in the field of research on life. As the essence of Taoism and Taoist culture, the study results from generations of Chinese people's persistent exploration of the universe, the nature and the mysteries of human life. It is a distillation of the true spirits and the superb tastes of Taoism and Taoists. The study on Neidan has developed an all-inclusive framework of theories of ontology, methodology and epistemology in the course of pondering over the questions of life, its nature and its significance. The meditation is aided by experiences and practice, and in turn, serves the practice.

This dissertation is based on the traditional theories of Neidan study, and upholds the gist of embodying the truth in the technology and making the technology a vehicle of the truth. It centers on the theory, the nature, the destiny, the truth, the identification and the mergence of life, putting forward the belief that the improvement of life energy and self-awakening are the inherent foundation and motivation for the process mentioned above. This covers the major aspects of Neidan truth and technology. As a method and technology of pursuing the true self of one's life and realizing life transcendence, Neidan technology is a technological system that includes distillation of energy, spirit and strength, the return to the void, and the identification and mergence with the truth. It is a process of ever-running improvement and distillation. The core of Neidan is the cultivation of both one's nature and life. The combination of one's physical fitness and spiritual excellence is the beginning and the transitional point for the visibility of Neidan to slide to the invisibility or emptiness of Taoism. The truth of Neidan presents itself as the noumenon, the soul, and the most important principle of the universe. As objective existence characterized of rich emotions and credibility, "independent and invariable, operative and immortal", it is a force constantly guiding life in its ever-improving endeavor. This dissertation contributes to the exploration of the new understanding of Neidan, i.e., true phenomena of nature and life, channels of communications between true self and heaven and earth, and the specification of the nature of life.

Besides seeking new understanding from the tradition, this dissertation actively delves into the possible conversations with modern philosophy, science and religions

so as to be better nourished by their advantages. It also takes pains to modernize the form of Neidan study, making it a life philosophy available and accessible to modern people.

In conclusion, Neidan philosophy on life is not only a science by which life effects self-actualization, but also a science on the transcendence of life.

Keywords: Neidan ;Philosophy of life

厦门大学博硕士论文摘要库

目 录

导 论.....	1
第一章 穷理	9
第一节 从长生不老到生命主体超越	10
第二节 哲学思考与科学探索	26
第三节 大易情性	42
第二章 尽性	59
第一节 我在故我思	60
第二节 真我——生命主体	71
第三节 见性明心	84
第三章 至命	102
第一节 理解生命	103
第二节 养生延命	120
第三节 复命	131
第四章 悟真	139
第一节 观念与存在	140
第二节 生命本质	157
第三节 求真	174
第五章 参同	187
第一节 佛与道	187
第二节 科学与宗教	202
第三节 西方与东方	215
第六章 合道	232
第一节 我们的道路	233
第二节 还虚	241

第三节 合道	262
主要参考文献	274
跋.....	278

厦门大学博士论文摘要库

CONTENTS

Introduction	1
Chapter I A Probe into the Theory	9
Section I From Physical Immortality to the Transcendence of Life	10
Section II Philosophical Meditation & Scientific Exploration	26
Section III The Enormous Change in the Nature and Temperament	42
Chapter II A Probe into Temperament	59
Section I I Am, therefore I Think	60
Section II True Self	71
Section III The Revelation of Man's Nature	84
Chapter III A Probe into Life	102
Section I To Understand Life	103
Section II Cultivation of Life	120
Section III Revival of Life	131
Chapter IV A Probe into Truth	139
Section I Conceptions and Existence	140
Section II The Nature of Life	157
Section III To Pursue Truth	174
Chapter V A Probe into Identification	187
Section I Buddhism & Taoism	187
Section II Science & Religions	202
Section III The Occidental & the Oriental	215
Chapter VI A Probe into the Tao	232
Section I Our Options	233
Section II To Return to the Void	241
Section III To Merge into the Tao	262
Reference	274
Afterword	278

厦门大学博硕士论文摘要库

导 论

出生，生活，死亡，这是每一个人的生命道路。无论接受还是拒绝，人类共同的命运都将经过我们。经验和理智告诉我们，生死是一种必然，生活却可以选择。活着——生活，清醒地活着——自由快乐的生活，一直是人的追求目标。在生死之间有限的长度内，自由是相对的，快乐也是短暂的。人们需要攫取现实的、物质的东西来感觉和证明自己真实的快乐和幸福。但一旦生命成了财富的附庸，存在被占有支配，人又会感到隐隐的不安和焦虑。他缺少一种内心的坦然和笃定，没有一种恒定可以对付事物的流转和不断的变化，没有一种充实可以应对来来往往的得失和随之而来的空虚。他感觉像一叶飘萍，在生活的江河中随波逐流，没有根本、失去方向……

物质现实的完美并不能替代人的完美。或许实现自己更为重要，在此一生中让自己身上所有的可能性达到最大限度的实现。过程是幸福的，虽然结果已无所谓。当死亡来临之时，人已了无遗憾，可以在自己的墓志铭上自豪地刻上：“我曾经真实而充实地活过”。“人死如灯灭”，或者随顺死神的牵引，去向一个遥远不可知的国度。对于死亡的看法，无论是一切归于尘土的断灭还是身后去向的不明，都是一种无奈。

活着，谁能真正知道“我是谁”？

死去，谁又能把握生前和身后的世界？

在熙熙攘攘喧嚣的现代社会，人们对生命意义的追求常常停留在浮躁的现实表面，失去了宁静中精神的深刻追问。我们在满足于知性所给予的生命机械论解释的同时，渐渐放弃了原本属于每个人的对生命思考的权利，放弃了灵动、鲜活、隽永的生命本身。我们陶醉于身体的物质主义中。对于思想，会认为它过于深奥和浪费时间，精神于我们没有创造财富的价值。对此或者不屑一顾，或者粗暴对待。至于灵魂，则是一种陈旧迂腐的迷信。因此，生命是一种挥霍和攫取，就是物质的越来越多。

智者异于常人之处，是将精神和灵魂生活当作人生中唯一永恒的价值来看待，并据此来确定自己的生活方式，从而对过眼烟云的物质生活持一种超然宽怀

的态度。他们非不为，而是“无为无以为”。

在这一点上，我们不如古人。

虽然在历史上，他们是极少一部分人。这些人既是典型的经验和实证主义者，又是彻头彻尾的理想主义者。在他们身上，现实和理想、主观和客观、理性和感性奇妙地交融在一起。说他们是现实的，他们却远离尘世，孜孜不倦地探索着生命的奥秘。他们极端重视经验和口诀传授，从身体入手，观察、记录、研究、体悟、证明，不仅研究生命存在的生理、心理机制，还深入到生命的本质、绝对主体的领域；说他们是理想的，他们却常常把理想当作现实。他们探讨生命的有限性和无限性，相信生命有着多种存在形式。生命可以被控制，成仙——生命形式的超越是可以成就的，并试图打通个体生命走向道——宇宙终极真理的通道。他们从纯粹的主观性出发，却要达成完全的客观和证实；他们以感性为手段，却要在理性的判决下实现物质的转换和生命的超越。他们被人们称为神秘主义者，确切称呼为内丹家，这些人是中国生命哲学的探索者和杰出代表。

中国的生命哲学与通常意义上的生命哲学有很大的不同。一般所指的生命哲学，主要用来称呼：

1) 以西方创立的生物学、医学和心理学为基础的生命科学的哲学。目前，其尚处于分类探索的阶段，没有形成完整、统一的生命哲学体系。

2) 19 世纪末 20 世纪初，在德法两国形成的现代西方哲学的一个流派。产生于对理性至上的反思，他们将人的生命性质和意义作为全部哲学研究的出发点，将生命看作是心灵冲动、活动的过程，是对自我存在的体验和领悟，强调生命的自发性和创造性。

上述两种生命哲学尚不能涵盖生命现象和生命本质的全部。真正完备的生命哲学应是在有关生命的一切思考上，形成的对生命存在（生命现象）、生命本质、生命意义的完整理论，它应是包含本体论、方法论和认识论的学问。内丹学完整地具备了上述要素，它是形态较为完备的生命哲学，故而又可称之为内丹生命哲学。

内丹学是道家 and 道教文化的精粹。其肇始于中国古代的神仙家，上承先秦道家，在唐末五代进入成熟期，为隋唐以后道教理论和实践的核心。它是千百年来中国人不懈探索宇宙自然、人体生命奥秘的结晶，代表了道家道教的真正精神和

最高品位。

内丹学在形成过程中借用较早出现的金丹术（外丹和黄白术）理论和概念来构建自己的体系，其核心概念就是内丹。丹，原指丹砂。古代道家炼药多用朱砂，后来用此来称呼依方精制的药物，这些丸散膏丹一般为颗粒状或粉末状。内丹是丹的一种，与“外丹”相对。它以丹药的形状、性质，比喻在修持实证过程中体内出现的法象。传统的内丹学初以身心为“鼎炉”，以精、气为药物；终以太虚太极为“鼎炉”，性命为药物，打成一片为丹成，打破虚空为了当，合道为终的。

内丹学主要包含了术论和道论两大部分。

内丹术是内丹学的实践基础，它探求生命真我并使之与道契合，是关于生命超越方法、途径的一种技术。术论包含了一个技术层面的工夫系统，分为四个阶段或次第：炼精化气——炼气化神——炼神还虚——还虚合道。作为内丹学的方法论部分，术论包括了精、气、神、性、命等范畴。内丹术的核心理念在于返还，在于对道的复归。

道是中国传统哲学的中心范畴之一。内丹学继承了先秦道家关于道的思想，道是宇宙的本原本体，是最高原则。同时，道又是有情有信的客观存在。以现代的解释，就是现象界的物质、能量和信息等源自于道，它们是道在不同层面上的展现。作为内丹学的本体论部分，道论包括了道、虚空、阴阳等范畴。在内丹学中，道带着更多实践的意义。内丹术所提供的进阶使人可以一步一步趋于道。一反思辨的无下手处，道不再是高高在上的、抽象而遥远目标，而是可感、可达，可以融通，并不断引导提升的力量。此外，它还是内在和外在，个体生命和世界交流、融合的通道。

《系辞传》曰：“易与天地准，故能弥纶天地之道”。从《周易参同契》开始，内丹学就以《周易》为解释和理解的基本框架，以阴阳五行八卦等符号为诠释模式和系统语言，建立了完整的解释和阐述系统。

内丹学又可称为“性命之学”。其性学和命学部分分别是对生命心理现象、超心理现象和生理现象的研究探索。在命学中，不乏性学的内容和要求；在修性过程中，也会出现生理的变化和根本的复命。两者相互渗透，互为基础，缺一不可。与现代生命科学单纯研究生理的生理现象或单纯研究心理现象相比，内丹学除了研究方法的不同之外，在探讨生命的生理、心理、超心理现象的同时，极其

重视这三者的结合，内丹术语为“性命双修”。内丹学对于现代生命科学，特别是当代生命生理科学、医学将生命的本质规定为核酸（主要指 DNA）的观点保留自己的看法。它认为对于生命的理解，应反思仅将生命生理现象作为生命根本的局限和武断。内丹学给自己提出了更为重要和远大的任务，就是超越生理和心理的局限，探索生命的真谛；并以自己的生命为工具，进一步探索宇宙的奥秘，这才是真正意义上完整和彻底的生命哲学。

在这里，不能不提及内丹学方法的优劣，这同时也是东西方传统在认知方法上一个很大的不同。西方重视和确信在主客二分之下获得的知性知识；东方信赖在天人合一背景下取得的体验性知识。以西方重逻辑概念的思维方式进行思维的人都相信，对存在和生命问题的最终回答可以用思想给出；体验性的知识要求每个人的生命体验和内容都是属于每个人的，人们依靠自己最直接的方式达到意识与无意识、思维与无思维本体的沟通和交融，而不依赖任何外在的、间接的东西。并且认为有意识的思想只不过是精神过程的一小部分，与内心深处的汪洋大海相比，思想意识只是海面上起伏的波浪。但是，西方在理性的强大工具下创造了现代的物质文明，东方却在直觉的方法中困守精神的家园，这也是两种不同的思路和方法所造成的现实结果。

当然，内丹学的超越理性并非就是完全的非理性。相反的，它给理性以足够的尊敬和地位。按照《中国科学技术史》的作者李约瑟略带偏袒却不失公允的说法，道家 and 道教思想“是一种哲学和宗教的出色而极其有趣的结合。同时包含着‘原始的’科学和方技。它对于了解全部中国科学技术是极其重要的。按照一种众所周知的看法，道家（道教）思想是‘世界上唯一并不极度反科学的神秘主义体系’”^①。这确实是一个有趣的评价。道家道教所创造的科技成就和他们对自然界的研究和洞察让人相信他们是相当理性、客观和现实的，但他们从事这些活动的目的是为了成仙，使人颇觉荒谬和不可思议。这样的矛盾统一如此自然地体现在他们身上，“唯一并不极度反科学的神秘主义体系”这项桂冠也就自然而然地落在他们头上。

神秘主义意味着不可言说和证明，不通过科学和逻辑的途径而得出结论。宗教和古代的许多哲学思想往往带有神秘主义的倾向。科学技术是人类迄今为止所

^① 李约瑟.《中国科学技术史》第二卷【M】.北京：科学出版社；上海：上海古籍出版社，1990.第 35 页.

Degree papers are in the "[Xiamen University Electronic Theses and Dissertations Database](#)". Full texts are available in the following ways:

1. If your library is a CALIS member libraries, please log on <http://etd.calis.edu.cn/> and submit requests online, or consult the interlibrary loan department in your library.
2. For users of non-CALIS member libraries, please mail to etd@xmu.edu.cn for delivery details.

厦门大学博硕士论文摘要库